



LA ACEITUNA ES SALUD

Todos conocemos los efectos saludables del consumo del aceite de oliva virgen extra, pero hasta ahora no se ha hablado mucho sobre que es lo que ocurre con la aceituna de mesa, la antesala del aceite de oliva virgen extra.

El consumo de aceituna, en las culturas mediterráneas, es milenario. De hecho, existen datos de su utilización directa como alimento desde el siglo I. Así pues, la aceituna de mesa ha sido un alimento importante dentro de la dieta mediterránea.

Existen muchas variedades de aceitunas, con tamaños y sabores diferentes. Sus formas de presentación y métodos de elaboración, también cubren una amplia oferta.

Aunque en la actualidad es uno de los aperitivos estrellas, en las últimas dos décadas ha sido considerada como un alimento a excluir en la dieta de las personas que quieren bajar peso, por su alto valor calórico. Afortunadamente, esto está cambiando y cada vez hay una mayor percepción, entre los consumidores, que el consumo de aceitunas, además de ser un placer para el paladar, también es saludable.

Vamos a ahondar en las propiedades saludables del consumo de aceitunas y ayudar a desterrar la idea de que la gastronomía no tiene por qué estar reñida con la salud.

Características nutricionales de la aceituna.

Como ya se ha comentado, existen muchas variedades y métodos de elaboración de las aceitunas. En este caso, no haremos esa distinción y nos centraremos en las aceitunas verdes y negras, con independencia de su variedad y forma de preparación. El cambio del color se debe sobre todo al grado de maduración del fruto en el árbol. Las verdes tienen un menor grado de madurez y se recogen antes y las negras son más maduras y se recolectan más tarde. No confundir con las ennegrecidas artificialmente.

Por resumir podemos decir que las aceitunas son un alimento de **gran valor nutricional**. Este valor es más elevado en las aceitunas negras, que en las verdes, por su mayor madurez y permanencia en el árbol.

De un modo general, se puede decir que, a diferencia de la gran mayoría de las frutas, las aceitunas contienen pocos hidratos de carbono y muchas grasas, que como veremos después son saludables. Se trata por tanto de **un fruto graso**. Al tener un contenido elevado en grasas, tiene un nivel alto de calorías por 100 gr. Concretamente, en torno a 130 kilocalorías por 100 gramos de aceitunas. En este sentido, otras frutas con cantidades similares de calorías por 100 gramos son el aguacate, el caqui, los dátiles, las pasas o el plátano.

La porción comestible de las aceitunas de mesa con hueso es de 80 gramos por cada 100 gramos.

Las aceitunas son una buena **fuentes alimentaria de fibra, ácidos grasos monoinsaturados, sodio y vitamina E**.

En cuanto a la cantidad de fibra se sitúa alrededor de 2,6 gramos por 100 gramos de aceituna. Esto significa que, según la reglamentación europea, la aceituna puede considerarse como un alimento que es **fuentes de fibra**.

Si hablamos de las grasas, su proporción suele estar sobre el 20%. El tipo de grasas que tiene son fundamentalmente grasas monoinsaturadas omega-9 (ácido oleico). Este es la mas abundante y supone sobre el 80% de las grasas que posee. También, tiene grasas saturadas como el ácido palmítico (13%) y ácido esteárico (3%), grasas poliinsaturadas, como grasas omega-6 (ácido linoleico, un 5%) y grasa omega-3 (ácido linolénico, un 1%). Estos valores pueden variar ligeramente según la madurez de las aceitunas, siendo por tanto algo diferentes entre las aceitunas verdes y negras. Por otro lado, la **cantidad de colesterol que tienen es muy baja**. Está alrededor de 0,2 miligramos por 100 gramos de aceitunas.

Los valores de **carbohidratos son bajos**, en torno a 0,8-1 g por 100 gr de aceitunas.

En lo que se refiere a los minerales, las aceitunas son **ricas en sodio** (alrededor de 1 gramo por 100 gramos de aceitunas) debido a su proceso de preparación. En menor medida aportan calcio (6% de las cantidades diarias recomendadas por 100 gramos de aceitunas), hierro (4% de las cantidades diarias recomendadas por 100 gramos de aceitunas), magnesio (3% de las cantidades diarias recomendadas por 100 gramos de aceitunas) y zinc (1,7% de las cantidades diarias recomendadas por 100 gramos de aceitunas).

Las aceitunas son especialmente **ricas en vitaminas con propiedades antioxidantes**. El contenido de vitamina A (retinol) es del 6% de las cantidades diarias recomendadas por 100 gramos de aceitunas. Por otro lado, el contenido de vitamina E es del 30% de las cantidades diarias recomendadas por 100 gramos de aceitunas.

Finalmente, pero no menos importante, las aceitunas son **ricas en fitonutrientes**. Se trata de una variedad de compuestos, con estructura química diversa y con diferentes propiedades que son producidos por las plantas. También se les conoce con el nombre de fitoquímicos. Estos compuestos tienen efectos positivos sobre la salud. Fundamentalmente tienen actividad antioxidante y antiinflamatoria. De hecho, existen pocos alimentos ricos en grasas que tengan unos niveles tan altos de fitonutrientes, como las aceitunas. Entre los más importantes están el hidroxitirosol, oleuropeina, luteolina, zeaxantina, ácido elanólico y ácido oleanólico. Las aceitunas también son **ricas en fitoesteroles**. Se trata de esteroles de origen vegetal. Estos compuestos también tienen numerosas propiedades saludables.

Propiedades nutricionales y efectos beneficiosos para la salud.

En la última década han aparecido numerosos estudios que han identificado muchos compuestos saludables presentes en las aceitunas de mesa. La cantidad y variedad de los compuestos depende del tipo de aceitunas y de la forma de preparación.

Como ya se ha comentado, las aceitunas son ricas en grasas, no obstante, es muy importante tener en cuenta el perfil de las grasas de las aceitunas. En este sentido, más de las dos terceras partes de las grasas de las aceitunas son del tipo monoinsaturadas, especialmente ácido oleico. Se ha visto que, debido a esto, **el consumo de aceitunas reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares**. Las personas que aumentan la ingesta de grasas

monoinsaturadas reducen los niveles de colesterol total y de LDL-colesterol, a la vez disminuyen el cociente LDL/HDL. Además, se ha comprobado que también **ayuda a bajar la presión arterial**. También, los esteroides reducen los niveles de colesterol sanguíneo. Esto lo hacen debido a que tienen una estructura muy similar al colesterol y compiten con este para ser absorbidos dentro del organismo. De esta manera, el consumo de aceituna de mesa puede ayudar a reducir el riesgo de angina de pecho e infarto de miocardio. Por otro lado, las **propiedades antioxidantes** de algunos fitonutrientes presentes en las aceitunas de mesa contribuyen a reducir el grado de oxidación de las lipoproteínas (proteínas transportadoras de colesterol), a la vez que previenen la oxidación de las membranas celulares, entre ellas las de las células del endotelio vascular, que forman parte de las paredes de los vasos sanguíneos, contribuyendo también a prevenir las enfermedades cardiovasculares y mejorar la salud vascular.

En el apartado anterior hemos visto que las aceitunas son ricas en compuestos con propiedades antioxidantes, como los fitonutrientes (especialmente la oleuropeína), las vitaminas A y E y el zinc. Recordar, que las concentraciones de estos nutrientes van cambiando con los procesos de maduración de las aceitunas en el árbol. El estrés oxidativo está involucrado en mucha de las enfermedades que sufrimos actualmente, como enfermedades metabólicas (obesidad, diabetes e hígado graso), cáncer, enfermedades autoinmunes, enfermedades neurodegenerativas, enfermedades cardiovasculares y degeneración macular asociada a la edad.

Del mismo modo, las aceitunas tienen compuestos con **propiedades anti-inflamatorias**, como los fitonutrientes. La inflamación también está involucrada en muchas de las enfermedades comentadas anteriormente.

Particularmente, llama la atención el hecho que los efectos antioxidantes y anti-inflamatorios convergen en los mecanismos de aparición de las enfermedades metabólicas, neurodegenerativas y algunos tipos de cáncer. En este sentido, hay estudios que se han centrado en los efectos de determinados compuestos fitoquímicos, presentes en las aceitunas en la protección frente a dos tipos de cáncer, el de mama y el de estómago. Las investigaciones han llegado a la conclusión que fitonutrientes de la familia de los triterpenos, como el ácido oleoico, el eritrodioleol y el uvaol, bloquean el ciclo celular en estos tipos de tumores. Otros compuestos antioxidantes, de la familia de los polifenoles, presentes en las aceitunas se han visto que protegen a las células frente al daño oxidativo del DNA. Este es otro de los mecanismos implicados en el desarrollo de muchos tipos de tumores. Los anteriores compuestos

mencionados también se ha visto tener otros un **efecto protector frente a tipos de cánceres como el de piel, próstata y colón**. Por ejemplo, existen variedades de aceitunas que llegan a tener concentraciones de triterpenos superiores a 1500 mg por kilogramo de aceitunas. Estos son valores superiores incluso a los encontrados en el aceite de oliva virgen extra.

Señalar que hay un estudio reciente que atribuye los efectos antioxidantes y anti-inflamatorios de los fitonutrientes de las aceitunas en una **posible protección frente a la osteoporosis** en ancianos. Lo que se ha visto es que los polifenoles pueden aumentar la proliferación de las células formadoras de hueso (osteoblastos) y disminuir el crecimiento de las células destructoras de hueso (osteoclastos).

A un nivel menor, pero nada desdeñable, se ha podido comprobar que los fitonutrientes presentes en las aceitunas de mesa también tienen **propiedades anti-alérgicas, antibióticas** y con capacidad de modular el sistema inmune.

A nivel del aparato digestivo es importante recordar los altos niveles de fibra de las aceitunas. Esto **ayuda al tránsito intestinal y hace que sea un alimento saciante**. Por lo tanto, aunque es un alimento con un alto poder calórico, su efecto saciante hace que compense este hecho. Además, la fibra tiene un efecto prebiótico, es decir, que aporta nutrientes a la flora microbiana benigna para nuestro organismo.

Por último, destacar que además del efecto prebiótico de la fibra, se ha comprobado que en los procesos de fermentación de las aceitunas se generan microorganismos con actividad probiótica como bacterias ácido-lácticas y algunas levaduras. Estos procesos de fermentación natural, con salmuera, se usan de un modo muy frecuente en la aceituna de mesa, con el fin de eliminar el amargor de las aceitunas, conseguir un color más natural, mayor suavidad en la textura y una piel mas brillante. La suma de los efectos prebiótico y probiótico a nivel del colon son importantes por su efecto anti-inflamatorios, antioxidantes, inmunomoduladores y de regulación del peso corporal.

Todo ello nos ha permitido revisar los efectos beneficiosos del consumo de aceitunas de mesa. Su composición nutricional hace que tengan numerosos efectos fisiológicos saludables que inciden en la prevención de las enfermedades mas comunes que afectan a nuestra sociedad actual, como las enfermedades metabólicas, cardiovasculares, cáncer y enfermedades neurodegenerativas.

De hecho, es probable que **el consumo de aceitunas suponga una contribución a los efectos saludables de la dieta mediterránea**.

Llegados a este punto, una pregunta que seguro que está en la mente de los lectores es ¿cuál es la cantidad de aceituna que debemos comer en nuestro aperitivo diario? Nuevamente, la respuesta depende del tamaño de las aceitunas, el peso corporal del consumidor, su grado de actividad física y si tiene hipertensión (por el contenido elevado de sodio). Los consensos dicen que para un tamaño medio de aceitunas, lo ideal es entre 7-10 aceitunas.

Nuestro deseo es que este viaje a través de las propiedades nutricionales de esta deliciosa fruta mediterránea sirva para apreciar sus cualidades nutritivas, además de su sabor.

Y todo sin olvidar que SEVILLA es la provincia con la mayor producción de aceitunas de mesa y en la que su consumo forma parte fundamental de ese estilo de vida sevillano como es la Cultura de la Tapa.

Franz Martín Bermudo

Académico

Catedrático de Nutrición y Bromatología

Universidad Pablo de Olavide



Nuestro Norte es el Sur